

KESKIVARTALO HARJOITUS 2.

- Tee toistoja vähintään pieneen väsymykseen asti, liikkeet rauhallisesti ja hallitusti



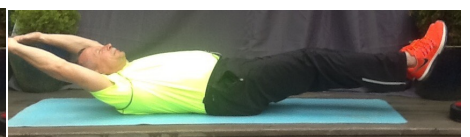
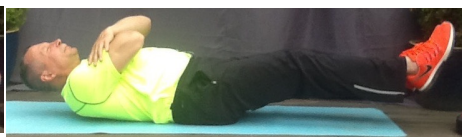
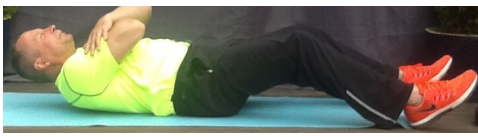
1. VARTALON KIERTO: Kierrä vartaloa hitaasti puolelta toiselle, hartioilla voi olla keppi tai levytanko



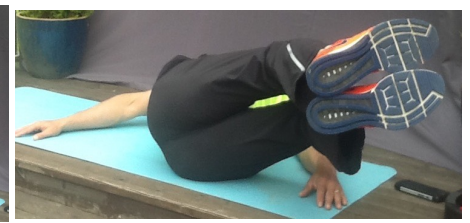
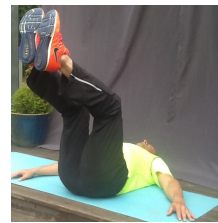
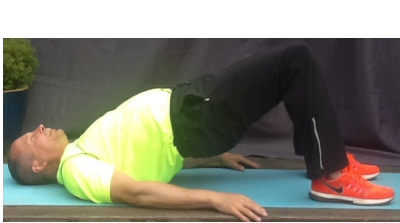
2. VARTALON KALLISTUKSET: Vie kättä reittä pitkin polvea kohti, ojenna takaisin pystyasentoon



3. RISTIKKÄISEN JALAN JA KÄDEN OJENNUS: Venytä ristikkäistä kättä ja jalkaa pitkäksi

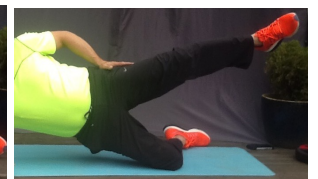
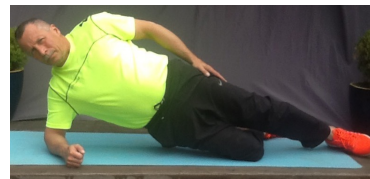


4. KÄÄNTEINEN LANKKU: a. Purista alaselkää maahan, b. nosta hartiat hiukan irti, varmista ettei alaselkä mene notkolle, c. nosta jalat irti maasta, d. voit ojentaa vielä kädet pään päälle vrtlon jatkeeksi



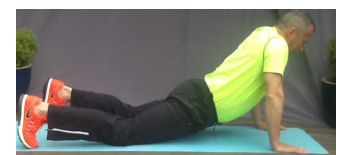
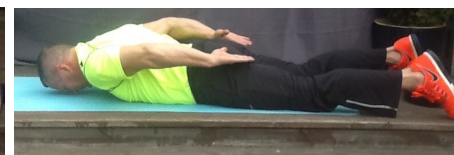
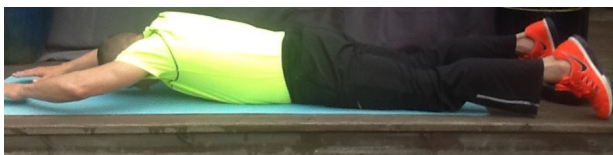
5. LANTIONNOSTO JALAN OJENUKSELLA: Nosta lantio ylös ja ojenna toinen jalka suoraksi, pidä vähän aikaa, laske takaisin ja ojenna toinen - varmista ettei lantio tipahda

6. JALKOJEN KALLISTUS: Kallista jalat hallitusti puolelta toiselle, voit pitää jalat myös suorana, älä anna jalkojen "rojahtaa" maahan



7. "KILPIKONNA": Purista alaselkää maahan, ojenna saman puolen käsi ja jalka hallitusti kohti maata

8. KYLKILANKKU JALAN NOSTOLLA



9. "RINTAUINTI": Kierrä kädet sivukautta pään yläpuolelta alaselän päälle ja takaisin

10. VARTALO KAARELLE